

گرمی سے بچنے کے

مَدَنی پھول

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ وَالصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْمُرْسَلِیْنَ اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ط بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ط

﴿گرمی سے بچنے کے چند مدنی پھول﴾

(درج ذیل طبی مدنی پھول ڈاکٹروں کے مشورے سے مرتب کئے گئے ہیں)

حدیث پاک میں ہے حضرت جریر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں: میں نے حضور تاجدار رسالت صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہ وسلم سے اس بات پر بیعت کی کہ نماز قائم کروں گا اور زکوٰۃ ادا کروں گا اور عام مسلمانوں کی خیر خواہی کروں گا (یعنی بھلائی چاہوں گا)۔(صحیح مسلم ص48، حدیث:97) (کسی دوائی کو لگانے یا کھانے سے پہلے کسی ماہر طبیب (ڈاکٹر) سے مشورہ کر لیجئے گا)

الحمدللہ عزوجل خود کو مسلمانوں کے خیر خواہوں میں شامل کرنے کے لئے چند مدنی پھول پیش خدمت ہیں، جسمانی بیماریوں سے بچ کر اچھی صحت سے عبادات اور سنتوں کی خدمت پر قوت حاصل کرنے اور دیگر اچھی اچھی نیتیں کرتے ہوئے، یہ تمام مدنی پھول اوّل تا آخر توجہ کے ساتھ پڑھ لیجئے۔

❁❁ گرمی میں ہلکے رنگ کے ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں کیونکہ گہرے رنگ کے کپڑے سورج کی شعائیں زیادہ جذب کرتے اور گرمی کا باعث بنتے ہیں اور تنگ (Tight) کپڑے، بدن سے پسینہ چوس کر بہنے (Evaporation) نہیں دیتے جو کہ انسانی جسم کا قدرتی (Natural) کولنگ سسٹم ہے۔

❁❁ گرمی میں زیادہ سے زیادہ اندر رہنے کی کوشش کیجئے، ہو سکے تو اپنے تمام کام صبح کے وقت یا شام کے وقت نمٹائیں، سورج کی الٹراوائلٹ شعائیں (UV Rays) سب سے زیادہ صبح 10 سے دوپہر 2 بجے تک ہوتی ہیں، ہو سکے تو دوپہر کو کچھ دیر قیلولہ فرمالیں، اس طرح آپ گرمی سے بھی بچ جائیں گے اور آپ کا جسم تروتازہ بھی رہے گا۔

❁❁ گرمی میں زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں، پیاس لگنے کا انتظار مت کریں، وقفے وقفے سے پانی پیتے رہیں، اگر آپ کے چھوٹے پیشاب کا رنگ گاڑھا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو پانی پینے کی بہت حاجت ہے، اس صورت میں پانی زیادہ استعمال کریں۔

❁❁ گرمی میں پسینہ آنے کی وجہ سے جسم سے بہت زیادہ پانی اور نمکیات خارج ہوتے ہیں، ہو سکے تو حسبِ ضرورت **سکنجبین** بنا کر جس میں ہلکی مقدار میں چینی اور نمک اور لیموں ہوں، بنا کر پئیں یہ آپ کے جسم میں پسینے کی وجہ سے کم ہونے والی نمکیات پوری کرنے میں مدد دے گا۔ بلڈ پریشر، گردے، جگر اور دل کے مریض زیادہ نمک یا پانی استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

❁❁ گرمی میں اپنے مشروبات میں سے زیادہ چینی والے یا ایسے مشروبات جن میں Caffeine ہوتی ہے مثلاً چائے، کافی، کولا وغیرہ کم سے کم استعمال کریں کیونکہ اس طرح کے مشروبات آپ کے جسم سے زیادہ پانی خارج کرتے ہیں اور گرمی میں اس طرح کے مشروبات پینے سے دست وقئے (Dehydration) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

❁❁ گرمیوں میں موسم گرما کے پھل تربوز (Watermelon) اور سلاد کا زیادہ استعمال کریں۔ ایک تحقیق کے مطابق تربوز (Watermelon) میں 92 فیصد پانی ہوتا ہے، اس طرح سلاد بھی پانی سے بھرپور ہوتا ہے، اس طرح کی چیزیں کھانے سے جسم میں پانی زیادہ مہیا ہو جاتا ہے۔

میرے آقا اعلیٰ حضرت، مولٰینا شاہ **امام احمد رضا خان** علیہ رحمۃ الرَّحمٰن روایت نقل کرتے ہیں: ''کھانے سے پہلے **تربوز** کھانا پیٹ کو خوب دھو دیتا ہے اور بیماری کو جڑ سے ختم کر دیتا ہے۔'' (گھریلو علاج ص ۸۰ بحوالہ فتاوی رضویہ ج ۵، ص ۴۴۲) **تربوز** کثرت سے کھانا گردے کے درد سے نجات کا باعث ہے ☆ **تربوز** کا زیادہ استعمال کرنا سر کی خشکی کو بھی دور کرتا ہے۔ (گھریلو علاج از امیرِ اہلسنّت دامت برکاتہم العالیہ)

❁❁ کھانا کم کھائیں کہ اس سے آنتوں میں کام زیادہ اور جسم میں BMR (کسی جاندار میں ہونے والے کیمیائی تعاملات کی وہ شرح جو اس جاندار کی بقاء کے لئے ضروری ہوتی ہے اُسے بیسل میٹابولک ریٹ ''Basal Metabolic Rate'' کہا جاتا ہے) بڑھتا ہے نیز ایسا کھانا کھانے سے پرہیز کریں، جس میں پروٹین (Proteins) زیادہ ہوں مثلاً گوشت کھانا، جسم میں زیادہ گرمی پیدا کرتا ہے۔ (کم کھانے کے فضائل سے آگاہی حاصل کرنے کے لئے ''فیضانِ سُنّت'' جلد اوّل کا باب ''پیٹ کا قفلِ مدینہ'' کا مطالعہ بے حد مفید ہے)

❁❁ گرمی کی شدت سب کے لیے نقصان دہ ہے، اس سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور پیچیدگی (Complications، طب میں اس سے مُراد ہے ایک بیماری کے ہوتے ہوئے کسی دوسری بیماری کا حملہ یا حادثہ جو مہلک ثابت ہو سکتا ہے) مثلاً لُو لگ جانا (Heat Stroke)، جسم کا اکڑنا (Heat Cramps)، گرمی کی شدت سے بے ہوش ہو جانا یا گر جانا (Heat Exhaustion)، گرمی دانے (Heat Rash)، نیز خطرناک ہیضہ (Severe Dehydration) یہ بیماریاں موت کا سبب بھی بن سکتی ہیں، ان بیماریوں کی چند علامات درجہ ذیل ہیں۔

(۱) بہت زیادہ پسینہ آنا (۲) سر کا چکرانا (۳) دل کی دھڑکن کا تیز ہونا (۴) جسم کے رنگ کا پھیکا ہونا (۵) جسم کا بہت زیادہ گرم محسوس ہونا (۶) جسم میں کمزوری محسوس ہونا (۷) دردِ سر (۸) ٹانگوں میں کھچاؤ اور پیٹ میں مروڑ اٹھنا اور شدید صورت میں بے ہوش ہو کر گر پڑنا ہے، ایسی صورت میں فوری طور پر اپنے آپ کو دھوپ سے بچاتے ہوئے چلتے پنکھے یا AC کے نیچے آجائیں اور جسم پر ٹھنڈے پانی کا استعمال کرتے ہوئے نہائیں اور پانی میں ہلکا سا نمک اور چینی ڈال کر زیادہ سے زیادہ استعمال کریں، شدید صورت میں فوری طور پر اسپتال رجوع کریں۔

ان چیزوں کا خاص طور بوڑھوں اور چھوٹے بچوں میں خیال رکھیں، یہ لوگ ان چیزوں سے متأثر ہونے کے زیادہ خطرے میں ہیں اور اپنی طرح ان کا بھی خیال رکھیں۔

❁❁ گرمی سے، گرمی دانے (Heat Rash) بھی اکثر لوگوں کو ہو جاتے ہیں، جس میں جلد سرخ اور چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں، ایسی صورت میں اپنے آپ کو ٹھنڈی جگہ پنکھا، ائیر کولر یا AC میں رکھیں اور جلد خشک رکھیں اور ٹالکم پاوڈر (Talcum Powder) کا استعمال کریں۔ (گرمی دانوں کا علاج جاننے کے لئے ''گھریلو علاج'' ص 44 کا مطالعہ فرمائیے)

❁❁ گرمی میں خاص طور پر دوپہر کو باہر نکلتے وقت اپنے سر کو عمامہ، ٹوپی سے یا کسی ہلکی چادر سے ڈھانپ لیں۔

❁❁ اگر آپ کو دھوپ میں کام کرنا پڑ رہا ہے تو Sunscreen (سورج کی تمازت سے بچنے کے لئے جلد کی کریم، تیل وغیرہ) استعمال کر کے آپ فائدہ اٹھا سکتے ہیں، سن سکرین کو اپنے ہاتھوں، بازوؤں، منہ، گردن، پاؤں وغیرہ پر لگائیں، سن سکرین کریم آپ کو سورج کی خطرناک شعائیں UVA,AVB سے بچائیں گی نیز یہ جلد کے کینسر سے بچنے کے لئے بھی مفید ہیں، ایسی سن سکرین کریم استعمال کریں جس کی SPF 15 یا اس سے زیادہ ہو اور اس میں Broad Spectrum Protection UVB,UVA لکھا ہو۔

❁❁ گرمی میں کسی قسم کی سخت ورزش یا کھیل کود سے پرہیز کریں کہ اس سے گرمی کی شدت سے ہونے والی (Complications، طب میں اس سے مُراد ہے ایک بیماری کے ہوتے ہوئے کسی دوسری بیماری کا حملہ یا حادثہ جو مہلک ثابت ہو سکتا ہے) زیادہ جلدی جنم لیتی ہیں۔

❁❁ گرمیوں کے حوالے سے جراثیم کش صابن استعمال کیا جائے، یاد رکھیں کہ جراثیم کش صابن، جلد کے امراض کے مریض اسلامی بھائی اور اسلامی بہنیں استعمال نہ کریں۔

❁❁ گرمیوں میں گرمی کی وجہ سے جسم سے پسینہ کی صورت میں نہ صرف پانی نکلتا ہے بلکہ نمکیات بھی خارج ہوتے ہیں تو سادے پانی کے بجائے لیموں کی سکنجبین استعمال کی جائے۔

❁❁ گرمیوں میں شدید پیاس کے وقت کولڈ ڈرنکس کا استعمال شدید نقصان دہ ہے، دودھ لسی وغیرہ کا استعمال کیا جائے۔

❁❁ بہت زیادہ کھانے کی وجہ سے ہیضہ ہو سکتا ہے، باہر کا کھانا نہ کھایا جائے، گرمیوں میں مکھیاں زیادہ ہوتی ہیں اور جہاں یہ زیادہ ہوں وہاں سے بچا جائے۔

پاکستان انتظامی کابینہ مکتب **تاریخِ اجراء**: ۲۳ شعبان المعظم ۱۴۳۶ھ، 11 جون 2015ء